



Gelb

Voraussetzungen:

- Teilnahme an 80% der Trainings
- Dojo-Regeln, Einhaltung der Judo-Werte
- Kurs- oder Turnierteilnahme

Prüfung in der Regel vor den Sommerferien (Ende Schuljahr)

Zusatztermin im Herbst nach Vereinbarung und im Ermessen von Trainer und TK

Ukemi (Fallschule)
- Ushiro-ukemi (Sturz rückwärts)
- Yoko-ukemi (Sturz seitwärts)
- Mae-mawari-ukemi (Rolle vorwärts mit Liegenbleiben)

Tachi waza (Standtechniken)
<i>Anforderung: Alle Würfe aus einer sinnvollen Situation, eine Wurftechnik mit zwei verschiedenen Vorbereitungen, einen Wurf beidseitig</i>
- O-uchi-gari (Grosse Innensichel)
- Ko-uchi-gari (Kleine Innensichel)
- Tai-otoshi (Körpersturz)

Ne waza (Bodentechniken)
<i>Anforderung: Katame-waza als Abschluss eines Angriffs (Uke auf dem Bauch; Tori in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen)</i>
<i>Zu zeigen: Haltegriff & Befreiung</i>
- Tate-Shiho-Gatame (Lägs-Vierpunkt-Kontrolle)
- Kami-Shiho-Gatame (von Kopf her Vierpunkt Kontrolle)

Zusatzaufgabe Nage-waza (Würfe)
Yakusoku-geiko (abgesprochenes Üben)